

2021年 7月 レッスンプログラム スケジュール

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
10:00				
30	①	③		③
10:30~50分	esty yoga 大橋	SH'BAM VRレッスン	11:00~20分 はじめてTRX	10:30~45分 アクアピクス 池内
12:00	②	①		
12:00~50分	POWER 澤田	ボディケア 池内		
13:00	①	③		
13:30~50分	楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	BODY COMBAT VRレッスン		
14:00		③		
14:30~45分		SH'BAM VRレッスン		
15:00	15:00~50分 フラダンス 石川			
15:30~45分		BODY BALANCE VRレッスン		
18:30		②	①	
18:45~45分		BODY BALANCE VRレッスン	19:00~20分 筋膜リリース	
19:00		③		
19:45~45分		BODY COMBAT VRレッスン		
20:00	20:00~45分 ZUMBA TOMOKO			
21:00		①		
21:20~50分	CENTERGY 宮田	BODY MAKE YOGA 榊原		

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
10:00				
30	③	①		
10:30~50分	ステップアップ エアロ TOMOKO	RELAX YOGA 下村		
12:00	②	③	①	
12:30~30分	POWER 伊藤	BODY COMBAT VRレッスン	12:00~20分 筋膜リリース	
13:00	③	①		
13:30~30分	fight 浅田	13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見		
14:00		③		
14:45~45分		BODY COMBAT VRレッスン		
15:00		③		
15:45~45分		SH'BAM VRレッスン		
18:30		③	①	
18:45~45分		SH'BAM VRレッスン	19:00~10分 HIIT	
19:00		③		
19:45~45分		BODY COMBAT VRレッスン		
20:00	20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷			
21:00		③		
21:20~50分	fight 宮田	20:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン		
21:45~45分		SH'BAM VRレッスン		

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:00			
30	①	③	
10:30~50分	美尻ヨガ Sao	BODY COMBAT VRレッスン	
12:00	③	②	
12:00~45分	B.style.step 小野山	VRレッスン	
12:30~45分		BODY BALANCE VRレッスン	13:00~50分 スイム初級 中村
13:00	③	③	
13:30~50分	fight 浅田	13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	
14:00		②	
15:30~45分		BODY BALANCE VRレッスン	
16:00		③	
16:30~45分		BODY COMBAT VRレッスン	
18:30		③	
19:00~45分		BODY COMBAT VRレッスン	19:30~20分 アロマ DE コアトレ
20:00	20:00~50分 CENTERGY 中村		
20:30~45分		B.style.step 小野山	
21:00		③	
21:20~50分	groove 新川		
21:45~45分		BODY BALANCE VRレッスン	

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
10:00				
30	②	③		③
10:30~50分	CENTERGY 宮田	10:45~45分 SH'BAM VRレッスン		11:00~30分 アクア ウォーク 前田
12:00	③	②		
12:00~50分	groove 新川	11:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン		12:00~50分 スイム上級 中村
12:30~45分		12:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	13:00~10分 HIIT	
13:00	①	③		
13:30~50分	ナチュラルヨガ 浜本	13:45~45分 SH'BAM VRレッスン		
14:00		③		
14:45~45分		BODY COMBAT VRレッスン		
15:00		②		
15:45~45分		BODY BALANCE VRレッスン		
18:30		③	①	
18:45~45分		BODY COMBAT VRレッスン	19:00~20分 はじめてTRX	
19:00		②		
20:00~50分	POWER 澤田	20:15~50分 CENTERGY 中村		
21:00		③		
21:20~50分	fight 伊藤	21:30~45分 SH'BAM VRレッスン		

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
30	①	③
10:30~50分	esty yoga 大橋	SH'BAM VRレッスン
12:00	③	②
12:30~45分	12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	
13:00	③	③
13:30~45分	13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	
14:00		②
14:30~45分		BODY BALANCE VRレッスン
15:00		③
15:30~45分	15:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	
16:00	③	③
16:30~45分		SH'BAM VRレッスン
17:00	②	③
17:00~50分	CENTERGY 宮田	17:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
18:00	③	②
18:20~50分	groove 新川	18:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
10:00			①
30	①	③	10:30~20分 はじめてTRX
10:30~50分	モーニングヨガ 渡辺	BODY COMBAT VRレッスン	
12:00	③	③	
12:30~45分	11:50~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺	11:45~45分 SH'BAM VRレッスン	
13:00		②	
13:00~45分		パレトン 渡辺	
14:00	②	③	
14:00~50分	POWER 前田	14:30~45分 SH'BAM VRレッスン	
15:00		③	
15:20~50分	fight 伊藤	15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	
16:00		③	
16:30~45分		BODY COMBAT VRレッスン	

【定員について】

- ・Aスタジオ 30名
- ・Bスタジオ 20名
- ・ジムエリア 6名
- ・アクアエリア 20名
- ・アロマサウナ 6名

2021年 8月 レッスンプログラム スケジュール

8/12 (木) ~ 8/15 (日) は休館日となります。

月曜日			
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
30	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 11:00~20分 はじめてTRX
30			③ 10:30~45分 アクアピクス 池内
12:00	② 12:00~50分 POWER 澤田	① 12:00~50分 ボディケア 池内	
13:00			
30	① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	
14:00			
30		③ 14:30~45分 SH'BAM VRレッスン	
15:00	15:00~50分 フラダンス 石川		
30		② 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	
18:30			
19:00		② 18:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	① 19:00~20分 筋膜リリース
30		③ 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	
20:00	③ 20:00~45分 ZUMBA TOMOKO		
30			
21:00		① 21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原	
30	② 21:20~50分 CENTERGY 宮田		
22:00			
30			

火曜日			
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
30	③ 10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	① 10:30~50分 RELAX YOGA 下村	
12:00	② 12:30~30分 POWER 伊藤	③ 12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 12:00~20分 筋膜リリース
13:00			
30	③ 13:30~30分 fight 浅田	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見	
14:00			
30		③ 14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	
15:00			
30		③ 15:45~45分 SH'BAM VRレッスン	
18:30			
19:00		③ 18:45~45分 SH'BAM VRレッスン	
30		③ 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 19:30~30分 シンプル アクア 新川
20:00	③ 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	② 20:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	
30		③ 21:20~50分 fight 宮田	
21:00			
30		③ 21:45~45分 SH'BAM VRレッスン	

水曜日		
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ
30	① 10:30~50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
11:00		
30		③ 11:30~45分 SH'BAM VRレッスン
12:00	③ 12:00~45分 B.style.step 小野山	② 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン
13:00		
30	③ 13:30~50分 fight 浅田	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン
14:00		
30		② 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン
15:00		
30		③ 16:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
18:30		
19:00		③ 19:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン
30		② 20:00~50分 CENTERGY 中村
20:00		
30		③ 20:30~45分 B.style.step 小野山
21:00		
30	③ 21:20~50分 groove 新川	② 21:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン

金曜日			
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
30	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田
11:00			
30		② 11:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	
12:00	③ 12:00~50分 groove 新川		① 12:00~50分 スイム上級 中村
13:00			
30	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 13:00~10分 HIT
14:00			
30		③ 14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	
15:00			
30		② 15:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	
18:30			
19:00		③ 18:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 19:00~20分 はじめてTRX
30		② 20:00~50分 POWER 澤田	
20:00			
30		② 20:15~50分 CENTERGY 中村	
21:00			
30	③ 21:20~50分 fight 伊藤	③ 21:30~45分 SH'BAM VRレッスン	

土曜日	
10:00	Aスタジオ
30	① 10:30~50分 esty yoga 大橋
11:00	
30	③ 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
12:00	
30	③ 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン
13:00	
30	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン
14:00	
30	② 14:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン
15:00	
30	③ 15:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
16:00	
30	③ 16:30~45分 SH'BAM VRレッスン
17:00	
30	② 17:00~50分 CENTERGY 宮田
18:00	
30	③ 18:20~50分 groove 新川
19:00	
30	② 18:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン

日曜日		
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ
30	① 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
11:00		
30		③ 11:45~45分 SH'BAM VRレッスン
12:00	③ 11:50~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺	
13:00		
30		② 13:00~45分 パレトン 渡辺
14:00		
30	② 14:00~50分 POWER 前田	③ 14:30~45分 SH'BAM VRレッスン
15:00		
30		③ 15:20~50分 fight 伊藤
16:00		
30		③ 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン
17:00		
30		③ 16:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン

- 【定員について】
- ・Aスタジオ 30名
 - ・Bスタジオ 20名
 - ・ジムエリア 6名
 - ・アクアエリア 20名
 - ・アロマサウナ 6名

■ レッスンプログラム 内容 Part1

<ショートレッスン (ジムエリア・アロマサウナ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
筋膜リリース	20	-	★	グリッドを使い筋肉の柔軟性を向上させることで、関節の可動域を広くします。	★
はじめてTRX	20	-	★★	自重と重力を負荷として行うトレーニング。基本的な動きを身につけます。	★
HITトレーニング	10	-	★★★★	高強度の運動と休憩を交互に行うインターバルトレーニング。脂肪燃焼効果が得られます。	★
アロマ DE コアトレ	20	-	★★	アロマサウナで関節や筋肉の温度を上げながら、コアトレーニングを行います。	★

<MOSSA プログラム (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★★

<エアロビクス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。基本的なステップからシェイプアップやみためを変えるための動きを行います。	★★
脂肪燃焼ステップ	45	220	★★★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動です。ステップならではのバリエーションを楽しみながら、下半身シェイプしていきます。	★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう!	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★

<ダンス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
ストリートダンス エクササイズ	50	250	★★★★	ストリートダンスのステップを音楽に合わせて動いていきます。下半身強化にもなります。	★★★★

■ レッスンプログラム 内容 Part2

<プール系 (アクアエリア) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
シンプルアクア	30	130	★★	水の抵抗と器具を使い水中歩行と筋力トレーニングが同時に楽しめます。	★
アクアピクス	45	200	★★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

<VRレッスン系 (スタジオ) > ソーシャルディスタンスを確保! 出入り自由

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
BODY COMBAT	45	350	★★	格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしながらストレスを発散しましょう!	★
BODY BALANCE	45	180	★★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。	★
SH'BAM	45	350	★★	ダンス経験がなく不安な方でも、誰でも参加できるシンプルなダンス系ワークアウト。	★★

■ イベントプログラム 紹介



■ イベントスケジュール

8月2日 (月)
12:00 ~ 50分 Group POWER

8月3日 (火)
12:30 ~ 50分 Group groove
21:20 ~ 50分 Group fight
※ 12:30 ~ 30分 Group POWER
13:30 ~ 30分 Group fight
どちらも休講となります。

8月4日 (水)
13:30 ~ 50分 Group fight
20:00 ~ 50分 Group CENTERGY
21:20 ~ 50分 Group groove
※ 13:30 ~ 50分 スイム初級は
12:00 ~ 50分 に変更となります。

8月6日 (金)
20:00 ~ 50分 Group POWER